



ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Алкогольная зависимость (алкогольная аддикция) —

- это неотъемлемая составляющая алкоголизма, являющаяся результирующей психической и физической зависимостей больного от этилового спирта.



Меры профилактики алкогольной зависимости направлены на:

- формирование в сознании людей негативного отношения к алкоголю;
- пропаганду ЗОЖ, который исключает распитие спиртного;
- выявление лиц группы риска по отношению к алкоголизму и ведение активной профилактики пьянства среди них;
- увеличение защиты от алкогольной зависимости



Профилактика употребления алкоголя имеет два уровня:

- **1.Общегосударственный.** Проводится в масштабах государства. Такие меры профилактики алкоголизма включают в себя законодательные, медико-социальные и административные мероприятия.
- **2.Личностный.** Этот уровень включает меры профилактики алкоголизма для отдельно взятого человека. Они предполагают проведение специальных лекций, бесед, выпуск антиалкогольных телепередач, программ на радио и печатной продукции.



Первичная профилактика алкоголизма



- Этот комплекс мероприятий направлен на то, чтобы оградить от риска тех, кто еще не столкнулся с проблемой алкозависимости. Меры первичной профилактики служат для того, чтобы предотвратить на раннем этапе причины, способствующие развитию алкоголизма.

Технологии первичной профилактики

- **Социальные и педагогические мероприятия включают:** работу СМИ; антиалкогольное обучение; организацию детско-подростковой и молодежной активности, как альтернативы употреблению спиртного; учреждение социально-поддерживающих систем; организация антиалкогольных акций; работа сектора ювенальной юстиции.
- **К психологическим технологиям профилактики употребления алкоголя относятся:** развитие личностных ресурсов человека; формирование персональной и социальной компетентности; развитие адаптивных форм поведения; содействие формированию семьи.
- **Медицинские меры профилактики** алкоголизма касаются поиска генетических и биологических маркеров группы риска и их коррекция на медицинском уровне.

Вторичная профилактика

- Этот уровень предполагает работу с людьми, которые уже употребляют спиртное. Вторичная профилактика злоупотребления алкоголем включает в себя мероприятия по раскрытию неблагополучия личности, которое связано с ее алкоголизацией.



- **Социальные и педагогические меры** вторичной профилактики алкоголизма подразумевают: создание мотивации на полный отказ от употребления спиртного; формирование стремления изменить свое поведение.
- **Психологические методы профилактики** тяги к алкоголю: помощь в осознании человеком собственного эмоционального состояния; помощь в понимании формирующейся алкогольной зависимости как проблемы личности; осознание, анализ и развитие личностных ресурсов для преодоления алкозависимости.
- **Медицинские мероприятия** в рамках вторичной профилактики пьянства и алкоголизма включают работу по нормализации физического и психического развития. Также предусматривается установление физиологического и биохимического равновесия в организме человека.



Третичная профилактика

- На этом этапе работа педагогов, медиков и психологов направлена на помощь людям, выздоравливающим от алкозависимости. Контингент воздействия комплекса мероприятий по профилактике зависимости — лица, зависимые от алкоголя.



На третьем этапе профилактики психологические и педагогические стратегии:

создание социально-поддерживающей и развивающей среды; формирование мотивации для отказа от спиртного и изменения поведения.

- **Среди мер третичной профилактики алкоголизма выделяются психологические технологии**, которые помогают: осознать личные цели и пути их достижения; признать наличие факта патологического влечения к спиртному и зависимости; изменить жизненный стиль на здоровый; улучшить коммуникативную и социальную компетентность человека; развить личностные ресурсы для борьбы с зависимостью.
- **Медицинская профилактика** алкоголизма включает медикаментозную поддержку на соответствующих этапах преодоления алкозависимости. Также она направлена на нормализацию психофизического состояния, физиологического и биохимического равновесия в организме человека.

- Аллен Карр предложил методику, которая используется людьми вне зависимости от того, насколько их коснулась проблема злоупотребления спиртного.
«Легкий способ бросить пить»

